

PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

### Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

# MODUL 4

## PREZENTAREA 8

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Formarea sănătoasă a țesuturilor

Formarea sănătoasă a țesuturilor în trup se realizează în special pe baza nutrienților din alimente aflate într-o formă proaspătă, cât mai apropiată de cea naturală și cât mai puțin preparate.



Digestia alimentelor crude nu este întotdeauna foarte confortabilă pentru sistemul digestiv, chiar dacă acestea ajută la menținerea stării de sănătate.







## Categoriile de alimente

Există două categorii de alimente:

1. care pot fi consumate **crude**: legume (mai puțin cartofii, vinetele), rădăcinoase tinere, fructe
2. care au nevoie de pregătire și preparare prin **gătire**: cereale, leguminoase





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Exemplu de dietă adaptată

În perioada anotimpului *pitta*, când este foarte cald afară, se poate realiza cu ușurință o echilibrare a organismului prin aport de minerale și vitamine care se găsesc din abundență în fructele dulci de sezon.

Enzimele, vitaminele și mineralele, precum și macronutrienții (proteinele de exemplu), sunt cel mai eficient asimilate în tesuturi când sunt în forma cât mai apropiată de cea naturală.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Evitarea regimurilor forțate neadecvate

E important să evităm realizarea de regimuri alimentare forțate.

Un sistem digestiv care nu a fost antrenat din copilărie să mănânce alimente în forma brută, nu se va putea adapta ușor.

Introducerea bruscă a unei diete alimentare bazată pe alimente în forma lor brută poate cauza la nivel intestinal inflamații, iritații, sindromul intestinului permeabil (intestinul permite să treacă anumite substanțe care sunt toxice pentru sistemul sanguin).







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICĂTĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Gradarea regimurilor alimentare

Întotdeauna trecerea la un regim alimentar nou se face în trepte.

În situații de boală se poate ajunge la o formă avansată de deteriorare a țesuturilor, care necesită o modificare accelerată a regimului alimentar.

Atunci când repararea țesuturilor devine primordială și sistemul digestiv poate fi solicitat să treacă mai repede la o reconfigurare a funcționării lui, la o adaptare, atunci trecerea se poate face mai rapid.

Alegerea dietei va depinde de fiecare situație în parte, ținând cont de faptul că sistemul digestiv poate fi solicitat doar în anumite limite.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Gradarea regimurilor alimentare

Orice trecere care vizează o îmbunătățire pentru țesuturi, e important să fie făcută gradat.

Unele persoane, din motive de sănătate sau din dorința de a deveni mai sănătoase, au vrut să furnizeze țesuturilor, care reprezintă baza sănătății, o nutriție mai adecvată. Totuși, forțând sistemul digestiv, au ajuns să provoace îmbolnăvirea acestuia.

Sistemul digestiv este „poarta de intrare” a alimentelor, de aceea, odată afectată activitatea acestuia, toate căile de acces către țesuturi prin intermediul alimentelor devin restricționate.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Importanța listelor de alimente

Listele de alimente consumate ne pot oferi o idee clară despre obișnuințele alimentare și despre modul în care este antrenat sistemul digestiv.



Alimentele consumate în mod curent ne arată cum este calibrat sistemul digestiv pentru un anumit tip de digestie.







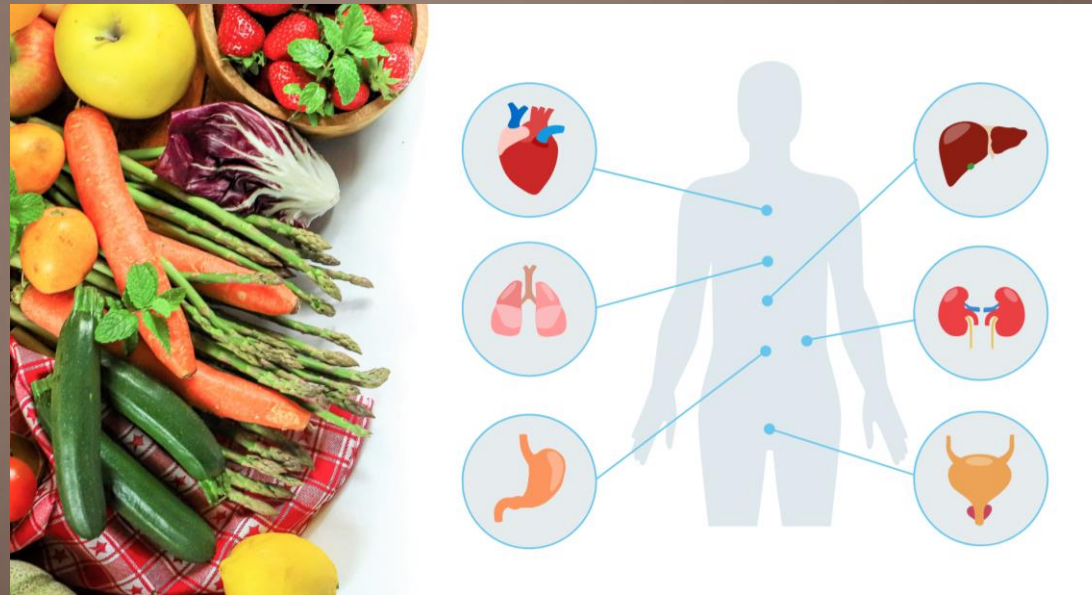
PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Importanța listelor de alimente

Regulile și principiile de nutriție ayurvedică vor fi aplicate astfel încât să se realizeze o armonie și o progresie în trepte, în care sistemul digestiv să se adapteze și să fie capabil să furnizeze țesuturilor nutrienți de înaltă calitate.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](http://nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Hrănirea ființelor umane în funcție de proveniența socială în istorie

În trecut poziția socială definea o tendință de încadrare într-o anumită categorie de afecțiuni.

Ființele umane cu un statut social mai bun (din clasa bogată) suferau de multe afecțiuni de tip *kapha* sau *pitta* pe măsură ce hrana lor se rafina. Ființele umane cu un statut social modest (din clasele sărace) suferau de afecțiuni date de deficiențele nutriționale și de afecțiuni de tip *vata*.





## Modul modern de hrănire al ființelor umane

Deoarece alimentele sunt perisabile și de cele mai multe ori sunt transportate distanța mari de la locul producerii lor către consumatori, s-a pus accentul pe conservarea alimentelor prin diverse metode, inclusiv prin utilizarea conservanților.

În prezent se consumă multă hrană preparată și semi-preparată, adică s-a dezvoltat foarte mult rafinarea alimentelor și a scăzut foarte mult calitatea hranei naturale de calitate pentru țesuturi.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Modul modern de hrănire al ființelor umane

Majoritatea oamenilor în prezent nu mai pot să digere ceea ce puteau să digere strămoșii noștri în urmă cu niște sute de ani.



Aceștia puteau consuma cu ușurință semințe, ierburi și o varietate de alimente bogate nutrițional în forme foarte simple, adică forme brute.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Adaptarea sistemului digestiv la ființele umane

Organele digestive s-au adaptat în așa fel încât consumul hranei brute, apropiate de forma sa naturală, a devenit dificil. Însă aceasta este hrana pe care în continuare țesuturile ar utiliza-o cel mai bine.

La nivel celular profund, nu a apărut aceeași adaptare ca la nivel macroscopic și organic, deoarece aceasta ar fi însemnat o ieșire din parametrii normali de funcționare prestabiliți pentru specia umană.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 4 - prezentare 8





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Adaptarea sistemului digestiv la ființele umane

Revenirea sau intervenția corectivă poate fi realizată gradat, în trepte, astfel încât să armonizăm cele două componente ale organismului: sistemul digestiv și țesuturile.

Tranziția către țesuturi mai sănătoase și mai puternice trebuie efectuată ținând cont de starea actuală a sistemului digestiv.

Este esențial să efectuăm o evaluare precisă a stării de sănătate digestivă inițială pentru a planifica corect procesul de corecție alimentară.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Standardul de sănătate în nutriție

Standardul de sănătate prin nutriție depinde de armonia între cei doi poli: necesitățile nutriționale ale țesuturilor și puterea digestivă dată de sistemul digestiv în ansamblu.

În sinteză contează:

1. calitatea/compoziția și cantitatea alimentelor  
Avem nevoie de o paletă completă de nutrienți la fiecare masă, adică de proteine, de grăsim, și de carbohidrați (atât cereale, cât și legume), dar și de vitamine și de minerale.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Standardul de sănătate în nutriție

2. raportul corect între cerințele de la nivelul țesuturilor (cerințe nutriționale reale) și condiția sistemului digestiv care este mai mult sau mai puțin adaptat la un anumit stil de dietă.

Mesele cu o combinație complicată de nutrienți distincți pot supune un sistem digestiv nepregătit la un efort prea mare și atunci apar boli digestive. Mesele prea simple ne pot predispune la deficiențe nutriționale.

E vorba de adaptarea sistemului digestiv și a organismului pentru a digera și a metaboliza corect tot ceea ce se mănâncă.





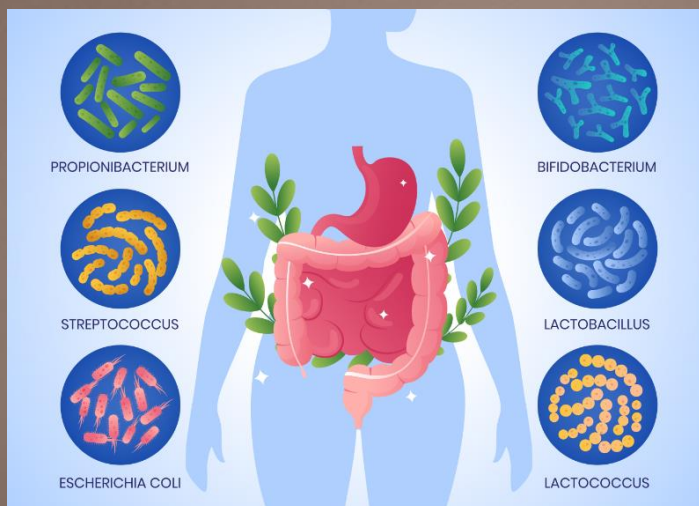
PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (Profilul digestiv și metabolic personal)

Flora intestinală și o serie de compuși esențiali care contează în modelarea sistemului imunitar se formează în etape, în primele faze ale vieții:



Faza 1 - are loc chiar la naștere, când copilul vine în contact cu flora microbiană a mamei, floră care va modela ulterior tot microbiomul ființei umane respective.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (Profilul digestiv și metabolic personal)

Faza 1 - În Ayurveda sunt cunoscute numeroase reguli ce pot fi aplicate de părinți pentru a asigura nașterea unor copii viguroși și sănătoși.



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 4 - prezentare 8





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (Profilul digestiv și metabolic personal)

Faza 2 - ține de alimentația mamei în perioada de lactație, care continuă să modeleze microbiomul copilului.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (profilul digestiv și metabolic personal)

Faza 3 – În această etapă se formează conexiunile neuronale în raport cu gusturile și cu alimentele pe care sistemul digestiv este antrenat să le digere. Până la vârsta de 5 ani, se stabilesc "presetările" digestive și psihice asociate cu alimentele.



Ceea ce se consumă în primii 5 ani în familie va determina o afinitate inconștientă cu acele alimente, obișnuință care va fi destul de dificil de modificat după aceea.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 4 - prezentare 8







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (profilul digestiv și metabolic personal)

Faza 3 – Dacă în familia copilului s-au utilizat alimente care provin direct din natură, atunci sistemul digestiv este antrenat pentru acest tip de regim care este sănătos și pentru țesuturi.



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 4 - prezentare 8





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICĂTĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Istoricul nutrițional personal (profilul digestiv și metabolic personal)

Faza 3 – Dacă în prima parte a copilăriei, copilul a fost hrănit cu alimente care au fost prelucrate și a consumat prăjituri, mâncăruri gătite, combinații etc., el va avea un sistem digestiv educat în acest sens.



Pentru cineva care a consumat acest tip de alimente, o trecere bruscă la un regim brut, cum ar fi cel numai din crudități, poate să fie insuportabilă și să-i provoace afecțiuni digestive, unele foarte grave.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Tema pentru acasă

O evaluare a stării sistemului digestiv asociată cu istoricul alimentar individual (profilul digestiv și metabolic personal).

Este important să se țină cont de: alimentația părinților, starea de sănătate (în special sănătatea digestivă) a mamei la naștere, alimentația din primii ani de viață și alimentația ulterioară până în prezent. Aceasta influențează starea actuală de sănătate a țesuturilor și puterea digestivă.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 4 - prezentare 8







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICĂTĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

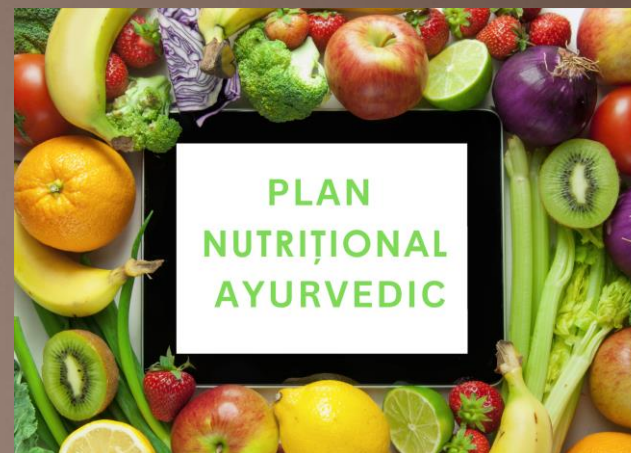


## Tema pentru acasă

Evaluarea profilului digestiv și metabolic personal permite adoptarea unei strategii de revenire în etape la sănătatea ideală obținută pe baza alimentației și a stilului de viață.

În funcție de această evaluare se vor alege și modurile de preparare a hranei:

- mai grosieră, dar mai sănătoasă
- mai rafinată, dar mai ușor de digerat, chiar dacă nu este la fel de benefică pentru țesuturi



**PROGRAM DE PREGĂTIRE  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
**PRACTICĂ APLICATĂ**

**Modul 4**

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

